

ZONA 60

PROGRAMA D'ACTIVITATS 2025 · SETEMBRE - DESEMBRE

696 69 80 11 | Rambla d'Ègara, 340. Terrassa



lafact.cat/zona60



INTRODUCCIÓ

Benvingudes i benvinguts a una nova edició del programa d'activitats de Zona 60.

En aquest nou trimestre us presentem moltes novetats: un nou programa d'activitats per conèixer el nostre dia a dia a LaFACT i nous espais per relacionar-vos pensats especialment per a vosaltres. Esperem que us entusiasmi i que continuem compartint aquest camí plegats.

Gràcies per formar part de Zona 60.

Nou programa | Treballem per tu

Al mes d'octubre iniciarem el programa *Treballem per tu*, una proposta per conèixer de primera mà els serveis de LaFACT.

Mitjançant visites guiades per professionals dels diferents àmbits de l'entitat, descobrireu la nostra missió, la filosofia que ens guia i les activitats laborals i socials que portem a terme.

Tancarem cada sessió amb una trobada per compartir idees, resoldre dubtes i escoltar les vostres aportacions en un ambient obert i acollidor.

Connecta't

■ La tribu de Zona 60

Ja portem dos anys de recorregut i des de LaFACT Zona 60, hem creat un espai on tots vosaltres us pugueu connectar, compartir interessos i organitzar activitats junts. Aquest espai és un **grup de WhatsApp exclusiu** per a vosaltres.

Què hi trobareu?

- Noves amistats: Coneix persones amb les mateixes inquietuds i ganes de fer coses noves.
- Activitats variades: Totes aquelles que vosaltres mateixos autogestioneu, des de passejades i excursions fins a trobades per fer un cafè, anar al cinema o al teatre.
- Intercanvi d'idees: Comparteix els teus coneixements i experiències.
- Suport mutu: Troba un espai on sentir-te comprès i acompanyat.

Com unir-se?

És molt senzill! Només cal que tingueu un telèfon mòbil amb WhatsApp i que us poseu en contacte amb nosaltres a través del telèfon de sempre (696 69 80 11). Us afegirem al grup i podreu començar a gaudir de totes els seus avantatges.

Us hi esperem!

No dubteu a unir-vos al nostre grup de WhatsApp i a formar part d'aquesta gran comunitat de persones +60 a LaFACT Zona 60.

Junts farem que aquesta iniciativa sigui un èxit!

Teatre a Zona 60

T'agrada el teatre? Si tens ganes de gaudir d'obres de teatre a Barcelona i rodalies, acompanyat de persones com tu, de més de 60 anys, aquest és el teu lloc! Aquest **grup de WhatsApp** està dinamitzat per una persona voluntària de Zona 60, amb el nostre suport.

Compartim cultura, emocions i bons moments plegats. No cal saber de teatre, només tenir ganes de passar-ho bé!

Com funciona? Molt fàcil!

1. Ens dius que vols afegir-te al grup i t'afegirem.
 2. Periòdicament es proposarà una obra per anar-hi plegats i si et ve de gust, t'hi apuntes!
 3. Cal fer el pagament en efectiu, targeta o transferència.
- Preu a determinar segons l'obra i les persones inscrites.
 - El transport anirà a càrrec de cadascú.

A gaudir de la funció!

ZONA 60

Normativa de les activitats

PERSONES AMB L'APP DELS AMICS DE LaFACT

- Podreu gaudir els primers de les noves activitats i dels descomptes que es vagin fent durant l'any.
- Cal avisar amb 15 dies d'antelació per cursar la baixa de les activitats. En cas de fer-ho fora de termini s'haurà d'abonar la mensualitat completa.
- Un cop reservada la plaça, no es poden retornar els diners.
- Tipus de pagament: a través de l'App.

PERSONES SENSE L'APP DELS AMICS DE LaFACT

- Recorda que per rebre tota la informació que us enviem, has de gravar el nostre número de telèfon als teus contactes.
- Cal avisar amb 15 dies d'antelació per cursar la baixa de les activitats. En cas de fer-ho fora de termini s'haurà d'abonar la mensualitat completa.
- Tipus de pagament: es pot fer en efectiu, targeta, transferència o domiciliació bancària.
- Un cop reservada la plaça, no es poden retornar els diners.
- Pel bon funcionament de les activitats, totes aquelles que siguin de pagament mensual periòdic, hauran d'estar domiciliades i s'abonarà el preu d'aquesta sempre que es vulgui mantenir la plaça encara que no hi hagi assistència.

Aquelles persones que no tenen l'App Amics de LaFACT hauran de pagar el preu indicat com a « sense App » assumint per tant, un increment de 3€ a cada activitat.



TALLER DE MEMÒRIA

Preservem i estimulem al màxim les funcions cognitives com la memòria, l'orientació en el temps i l'espai i dotar així d'autonomia a la persona. Els grups es faran en funció de les capacitats cognitives dels participants.



Dilluns, dimarts, dimecres o dijous

Grup 1 i 4: 16h

Grup 2 i 5: 10h

Grup 3 i 6: 11'30h



25 euros / mensual (App)



28 euros / mensual (sense App)



Rambla d'Ègara, 340

CLUB DE LECTURA

Comentarem, intercanviarem opinions i fomentarem les relacions personals a través de la lectura d'un mateix llibre. Dinamitzat per l'escriptora Berta Pichel.



Un dimecres al mes d'11 a 12'30h



3 euros / sessió (App)



Rambla d'Ègara, 340



6 euros / sessió (sense App)

EL TEU LLIBRE DE MEMÒRIES

Oferim l'oportunitat de deixar el teu llegat escrit als fills, nebots, nets, besnets... Una bona manera de fer valdre les teves vivències i la teva trajectòria. No cal experiència, només ganes de compartir els teus records i passar-s'ho bé.



Dijous de 16 a 17 h
13, 20 i 27 de novembre i 4 de desembre



25 euros les 4 sessions (App)



Rambla d'Ègara, 340



28 euros les 4 sessions (sense App)





FISIOTERÀPIA PERSONALITZADA

Pateixes alguna lesió, dolor o malaltia que limita la teva autonomia? Mantenir-se actiu és fonamental per la nostra salut, però de vegades el nostre cos pateix alteracions que ens ho dificulta. Truca'ns i demana cita. Nosaltres t'ajudarem.



Dia i hora a convenir



Fisioteràpia LaFACT
Campiones Olímpiques, 36



25,50 euros (App)
(sessió de 30')



28,50 euros (sense App)
(sessió de 30')

PASSOS COMPARTITS

NOVETAT

Compartim moments agradables amb altres persones tot fent una passejada per la ciutat o la natura.



Dimecres de 9 a 10 h



A concretar
en cada sortida



Gratuït (App)



3 euros (sense App)



IOGA A LaFACT

NOVETAT

Uneix-te a una pràctica transformadora per relaxar el teu sistema nerviós i retrobar el teu equilibri. Treballarem força, mobilitat, flexibilitat i equilibri des de l'autocura i l'autoescolta, respectant el ritme natural de cadascú. Cal portar estoreta i manta.



Divendres
de 10'15 a 11'15 h



25 euros / mes (App)



Rambla d'Ègara, 340



28 euros / mes (sense App)

IOGA RESTAURATIU

Classes de ioga dirigides a disminuir el dolor mitjançant l'equilibri del sistema nerviós i a restaurar l'harmonia del cos.



Dilluns o dimecres
de 9 a 10 h



47 euros / mes (App)



C/ Sant Gaietà, 55



50 euros / mes (sense App)



EXPERIÈNCIES AMB HISTÒRIA

RECORDANT LES RIUADES DEL 62

NOVETAT

Us proposem una activitat participativa per analitzar la riuada de Terrassa del 1962. Visitarem l'Arxiu Històric, consultarem documents originals i veurem un vídeo amb imatges inèdites de l'època. També farem un taller amb la maleta didàctica '1962. L'abans i després de les riuades' i un joc de rol sobre vivències reals. Ideal per entendre i debatre aquest fet històric.



26 de setembre de 10'30 a 12'30 h



15 euros (App)



18 euros (sense App)



Arxiu Històric
de Terrassa i
Comarcal del Vallès
Occidental
(c/ Baldrich, 258)

UN VITRALL MODERNISTA

NOVETAT

L'art del vitrall va viure un dels seus períodes daurats a l'època modernista, era una de les arts més valorades per la burgesia. Visitarem les vidrieres de l'Antic Institut Industrial i la Casa Alegre de Sagrera i ens convertirem en mestres vitrallers creant la nostra pròpia peça. Cal portar roba que es pugui tacar.



24 d'octubre de 10'30 a 12'30 h



15 euros (App)



18 euros (sense App)



Casa Alegre
de Sagrera
(Font Vella, 29)



UN VIATGE SENSORIAL A L'ANTIGA SEU D'ÈGARA

NOVETAT

A través dels cinc sentits fem un viatge sensorial per descobrir com era l'extraordinari conjunt episcopal que va culminar el bisbe Nebridi d'Ègara a mitjans del segle VI. Submergiu-vos en les històries d'aquest conjunt únic a Europa a través dels gustos, les olors, les textures, les imatges i els sons de l'antiga Ègara visigoda.



28 de novembre de 10'30 a 12'30 h



15 euros (App)



Seu d'Ègara (Plaça Rector Homs, s/n)



18 euros (sense App)

CREA EL TEU SEGELL DE NADAL

NOVETAT

Aprenem la tècnica del gravat amb linòleum mentre ens endinsem en la història de la botiga de joguines Maria Argemí Culell al carrer de la Font Vella. Visitarem espais poc coneguts com el replà dels antics pisos de lloguer de la Casa Alegre de Sagrera. Al taller, crearem un segell nadalenc per decorar targetes, nades i bosses de paper.



19 de desembre 10'30 a 12'30 h



15 euros (App)



Casa Alegre de Sagrera (Font Vella, 29)



18 euros (sense App)





EL CATALÀ NO TÉ EDAT!

Sigues part d'un grup intergeneracional on grans i joves comparteixen experiències, històries i coneixements, i descobreix com la llengua ens connecta.



Dilluns quinzenalment
De 15'15 a 16'15 h



Rambla d'Ègara, 340



Gratuït (App)



3 euros (sense App)

PARAULES COMPARTIDES

Compartim conjuntament amb joves l'oportunitat de teixir i crear un relat únic i ple de vida. Junts, crearem un diàleg enriquidor tot compartint experiències, records i noves maneres de veure el món. Al final de l'any, el relat que hàgin construït es presentarà a tots els assistents al taller.



1 cop al mes
Hora: a determinar



Rambla d'Ègara, 340



Gratuït (App)



3 euros (sense App)





CAFÈ TERTÚLIA

Trobem-nos al voltant d'una taula, prenent un te o un cafè, i establim vincles i relacions mentre conversem sobre temes d'actualitat i d'interès. **Inclou un cafè, una pasta i un professional de moderador.**



Dimecres quinzenalment
D'11 a 12'45 h



3 euros (App)



Rambla d'Ègara, 340



6 euros (sense App)

DINEM JUNTS

Un migdia per conversar i viure bons moments al voltant d'una taula. Gaudeix del dinar i coneix altres persones de la teva edat.



Cada tercer dimarts de mes de 13'30 a 15'30 h



A determinar el lloc i el preu del menú
Suplement 3€ sense App

XERRADES MATINERES

NOVETAT

Comença el dia amb bon humor i bona companyia. T'oferim l'oportunitat de gaudir d'un moment acollidor per conèixer gent nova, compartir converses i passar una estona divertida mentre gaudeixes d'un bon esmorzar.



Un dijous al mes de 10 a 11'30 h



Segons consumició



Restaurant a determinar
Suplement 3€ sense App





INICIACIÓ AL MINDFULNESS

Vols descobrir com viure amb més calma i atenció al present? T'ofereim eines senzilles i pràctiques per començar a incorporar la consciència plena al teu dia a dia. No cal experiència prèvia.



8 sessions en dijous
de 16 a 17h



26 euros (App)



29 euros (sense App)



Rambla d'Ègara, 340

CREIXEMENT PERSONAL

Connecta amb les teves emocions i aprèn a gestionar-les amb recursos pràctics. En un espai íntim i segur, reflexionaràs i potenciaràs el teu benestar emocional. Una experiència per cuidar-te, créixer i afrontar el dia a dia amb més serenitat.



Dilluns quinzenalment
d'11 a 13h



15 euros / mes (App)



18 euros / sessió (sense App)



Rambla d'Ègara, 340

LECTURES PER A LA REFLEXIÓ

Llegim contes, textos i històries que ens porten a reflexionar i a debatre temes de caràcter social i emocional. Guiat per una persona experta que convida a la participació.



Un divendres al mes
d'11 a 12'30 h



3 euros / sessió (App)



6 euros / sessió (sense App)



Rambla d'Ègara, 340

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL PERSONALITZAT

Si et sents desconnectat o preocupat, o si notes que no estàs bé però no saps per què, aquí trobaràs un espai segur per parlar i explorar les teves inquietuds. T'ofereim un suport individual per ajudar-te a treballar pel teu benestar emocional, fer que et sentis millor i acompanyar-te en aquest camí.



Dia i hora a convenir



42 euros / sessió (App)



45 euros / sessió (sense App)



Rambla d'Ègara, 340



ENTRE DONES

Connectant experiències, creant futur! Comparteix, aprèn i creix amb altres dones. Una oportunitat perfecta per crear vincles entre dones de diferents generacions, joves i adultes i intercanviar coneixements i experiències. Aquestes trobades seran una font d'enriquiment mutu i ens aportaran valor i saviesa a totes les participants.



Dilluns quinzenalment
De 15'15 a 16'15 h



Gratuït (App)



Rambla d'Ègara, 340



3 euros (sense App)

ESMORZAR DE DONES

Vols venir a esmorzar amb altres dones? Podràs gaudir d'un ambient acollidor i de xerrades enriquidores i a més a més, tindràs l'oportunitat de connectar amb altres dones creant llaços d'amistat i de suport mutu. Vine a fer un cafè!



Un divendres al mes
De 9'30 a 10'30 h



3 euros / sessió (App)



Rambla d'Ègara, 340



6 euros / sessió (sense App)





CLASSES DE DIBUIX I PINTURA

Desperta el teu artista interior!

Explora la teva creativitat mentre aprens noves tècniques de dibuix i pintura. Cada sessió és una oportunitat única per gaudir, experimentar i perfeccionar el teu art.



Dimarts o dimecres
De 10 a 12 h o de 18 a 20 h
Dimecres de 15'30 a 17'30 h



35 euros / sessió (App)



Carrer Sant Gaietà, 76



38 euros / sessió (sense App)



DANCING BEETHOVEN

Viu la dansa des d'una nova perspectiva! Endinsa't a la nova producció de dansa de LaFACT: *Dancing Beethoven* a través dels seus protagonistes i després assisteix a l'espectacle. A més, coneixeràs de primera mà la nova temporada de dansa de LaFACT per seguir gaudint de la dansa tot l'any.

Xerrada: 27 de novembre de 16 a 17 h

Espectacle: 28 de novembre a les 21 h



Preu a determinar



Rambla d'Ègara, 340

EXPLORADORS DE LA DANSA

EL TRENCANOUS

Vols conèixer què hi ha darrere d'una obra de ballet?
T'explicarem els aspectes més rellevants que intervenen a la producció d'*El Trencanous*, veuràs els diferents vestuaris que utilitzen i podràs gaudir d'un tastet de l'assaig de l'obra.

 2 desembre de 16 a 17'30 h

 Gratuït (App)

 Rambla d'Ègara, 340

 3 euros (sense App)

PRESENTACIÓ:

DITIJOE 2, ENDINSA'T EN EL MÓN DE LES EXPRESSIONS CATALANES!

La llengua també és joc i aprenentatge! **Rafael Pla** presenta el seu segon llibre, *Ditijoc 2* i ho farà a través d'un taller lúdic i divertit on descobriràs locucions, frases fetes, refranys i expressions catalanes d'una manera diferent i plena de curiositats.

 Dimarts 18 de novembre
de 16 a 17'30 h

 Gratuït (App)

 Rambla d'Ègara, 340

 3 euros (sense App)





SECRETS DEL JARDÍ

TALLER DE GUARNIMENT NADALENC

NOVETAT

Omple la casa d'esperit nadalenc. Dissenya i crea un guarniment de porta únic amb materials naturals i motius festius per donar la benvinguda al Nadal.



19 de novembre
d'11 a 12'30 h



Preu a determinar



Garden de LaFACT
(C/ Campiones Olímpiques, 36)

XERRADA DMD

DRET A MORIR DIGNAMENT

Què ens diu la Llei Orgànica de Regulació de l'Eutanàsia (LORE)?

Explicarem com funciona aquesta Llei: quins passos s'han de seguir des que una persona demana la Prestació d'Ajuda a Morir (PRAM) fins la seva resolució, i de quina manera hi intervenen els professionals de la salut amb el malalt, la família i el sistema sanitari.



28 de novembre
a les 11 h



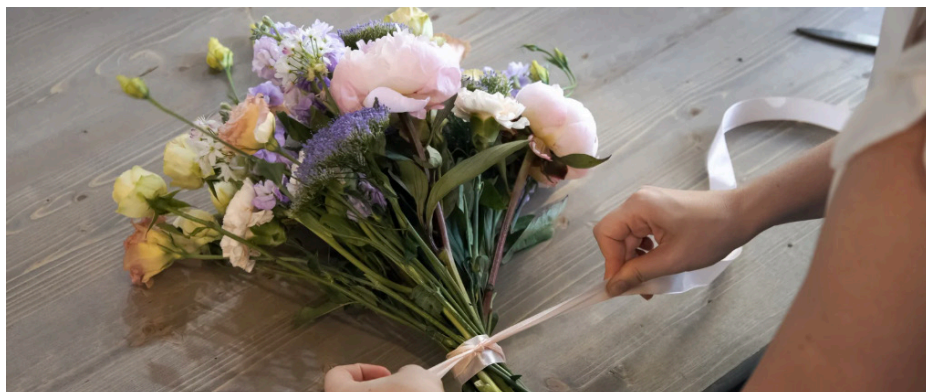
Gratuït (App)



Rambla d'Ègara, 340



3 euros (sense App)



DE PRIMERA MÀ: CENTRE DE DIA I SERVEI A DOMICILI

Presentarem els serveis del Centre de dia i servei a domicili i acabarem amb un debat sobre 'Els camins d'ahir, els passos d'avui'. Una oportunitat per descobrir, preguntar i compartir les vostres opinions.



10 d'octubre
d'11 a 12'30 h



Gratuït (App)



Centre de dia de LaFACT
(Avinguda Abat Marcet, 78)



3 euros (sense App)

FILS DEL TEMPS: DESCOBREIX L'ART DEL TEIXIT ARTESANAL

Descobrim el secret que s'amaga darrere d'una manta o bufanda de llana merina! Viurem un viatge en el temps, on sentirem el so hipnòtic dels telers i veurem com prenen forma peces úniques i exclusives. Acabarem amb un debat inspirador sobre 'El paper de les persones grans en la transmissió del coneixement tradicional', mentre prenem un refrigeri.



3 de desembre
d'11 a 12'30 h



Gratuït (App)



Teixidors LaFACT
(c/Mare de Déu dels Àngels, 131)



3 euros (sense App)



CURS DE DIGITALITZACIÓ

Aprèn a fer servir de manera segura i autònoma les noves tecnologies. T'ensenyarem a configurar el teu telèfon mòbil i a fer ús d'aplicacions i de les xarxes socials. Cada dimecres hi haurà una sessió diferent que es repetirà a l'acabar la roda.

- No es requereixen coneixements previs d'informàtica.
- Pots fer la sessió que t'interessi o el curs complet.



Cada dimecres
de 10 a 12 h



3 euros / sessió (App)



6 euros / sessió (sense App)



Rambla d'Ègara, 340



ZONA 60

DECIDEIX COM VOLS VIURE A PARTIR DELS 60 ANYS



SETEMBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dij

1

2

3

9 h
loga restauratiu

9 h
loga restauratiu

8

9

10

9 h
loga restauratiu

11 h
Xerrada
El Poder de l'emoció

9 h
loga restauratiu

15

16

17

9 h
loga restauratiu

Grup 1: 16 h
Tallers de memòria

Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h
Tallers de memòria

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

9 h loga restauratiu

9 h Passos compartits

10 h Digitalització

11h Cafè tertulia

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

Grup 5: 10 h
Tallers de m

ous

Divendres

Dissabte

Diumenge

4

5

6

7

10'15h
loga a LaFACT

11

12

13

14

10'15h
loga a LaFACT

11 h
Lectures per la reflexió

18

19

20

21

/ 6: 11'30h
memòria

9'30h
Esmorzar de dones

10'15 h
loga a LaFACT

SETEMBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dij

22

9 h
loga restauratiu

Grup 1: 16 h
Tallers de memòria

23

Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h
Tallers de memòria

13'30 h
Dinem junts?

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

24

9 h
loga restauratiu

9 h
Passos compartits

10 h
Digitalització

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

Grup 5: 10 h
Tallers de m

29

9 h
loga restauratiu

Grup 1: 16 h
Tallers de memòria

30

Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h
Tallers de memòria

Tallers de pintura:
Hora seleccionada



ous

Divendres

Dissabte

Diumenge

25

26

27

28

/ 6: 11'30h
memòria

10'15h
loga a LaFACT

10'30h
Recordant les riuaes del 62

OCTUBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dij

		1 9h loga restauratiu 9h Passos compartits 11h Cafè tertulia Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	 Grup 5: 10 h Tallers de m 16 h Iniciació al M
6 9 h loga restauratiu Grup 1: 16 h Tallers de memòria 15'15 h Català sense edat!	7 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	8 9h loga restauratiu 9h Passos compartits 11h Club de lectura Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	 Grup 5: 10 h Tallers de m 10 h Xerrades m 16 h Iniciació al M
9h loga restauratiu Grup 1: 16 h Tallers de memòria 11h Creixement personal 15'15 h Català sense edat! 15'15 h Entre dones! 13	 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada 14	 9h loga restauratiu Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada 15	 Grup 5: 10 h Tallers de m 16 h Iniciació al M



ous Divendres Dissabte Diumenge

2	3	4	5
/ 6: 11'30h memòria	10'15h loga a LaFACT		
Mindfulness	11h Lectures per la reflexió		
9	10	11	12
/ 6: 11'30h memòria	10'15h loga a LaFACT		
atineres	11h Treballem per tu		
Mindfulness			
16	17	18	19
/ 6: 11'30h memòria	9'30h Esmorzar de dones		
Mindfulness	10'15 h loga a LaFACT		

OCTUBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dij

9h loga restauratiu 9'30h Vida amb sentit Grup 1: 16h Tallers de memòria 15'15h Català sense edat! 20	Grup 2: 10h / 3: 11'30h Tallers de memòria 13'30h Dinem junts? Tallers de pintura: Hora seleccionada 21	9h loga restauratiu 9h Passos compartits 10h Digitalització Grup 4: 16h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada 22	Grup 5: 10h Tallers de m 16h Iniciació al M
9h loga restauratiu Grup 1: 16h Tallers de memòria 11h Creixement personal 15'15h Català sense edat! 15'15h Entre dones! 27	Grup 2: 10h / 3: 11'30h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada 28	9h loga restauratiu 9h Passos compartits 10h Digitalització Grup 4: 16h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada 29	Grup 5: 10h Tallers de m 16h Iniciació al M



ous

Divendres

Dissabte

Diumenge

23

24

25

26

/ 6: 11'30 h
memòria

Mindfulness

10'15 h
loga a LaFACT

10'30 h
Un vitrall modernista

30

31

/ 6: 11'30 h
memòria

Mindfulness

NOVEMBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dij

3 9 h loga restauratiu Grup 1: 16 h Tallers de memòria 15'15 h Català sense edat!	4 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	5 9 h loga restauratiu 9 h Passos compartits 10 h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	Grup 5: 10 h Tallers de m 16 h Iniciació al M
10 9 h loga restauratiu Grup 1: 16 h Tallers de memòria 11 h Creixement personal 15'15 h Entre dones!	11 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	12 9 h loga restauratiu 9 h Passos compartits 10 h Digitalització 11 h Cafè tertulia Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	Grup 5: 10 h Tallers de m 10 h Xerrades m 16 h Llibre de me 16 h Iniciació al M



ous Divendres Dissabte Diumenge

		1	2
6	7	8	9
/ 6: 11'30h emòria Mindfulness	10'15 h loga a LaFACT 11 h Lectures per la reflexió		
13	14	15	16
/ 6: 11'30h emòria atineres emòries Mindfulness	10'15 h loga a LaFACT		

NOVEMBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dij

17 9 h loga restauratiu Grup 1: 16 h Tallers de memòria 15'15 h Català sense edat!	18 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria 13'30 h Dinem junts? 16 h Presentació llibre Ditjoc-2 Tallers de pintura: Hora seleccionada	19 9 h loga restauratiu 9 h Passos compartits 10 h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	Grup 5: 10 h Tallers de m 16 h Llibre de me 16 h Iniciació al M
24 9 h loga restauratiu Grup 1: 16 h Tallers de memòria 11 h Creixement personal 15'15 h Català sense edat! 15'15 h Entre dones!	25 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	26 9 h loga restauratiu 9 h Passos compartits 10 h Digitalització 11 h Cafè tertulia Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	Grup 5: 10 h Tallers de m 16 h Llibre de me 16 h Presentació Dancing Bee

ous

Divendres

Dissabte

Diumenge

20

21

22

23

/ 6: 11'30h
memòria

memòries

Mindfulness

9'30h
Esmorzar de dones

10'15h
loga a LaFACT

27

28

29

30

/ 6: 11'30h
memòria

memòries

ethoven

10'15h
loga a LaFACT

10'30h
L'antiga Seu d'Ègara

11h
Xerrada
Dreat a morir dignament

DESEMBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

1 9 h loga restauratiu Grup 1: 16 h Tallers de memòria 11 h Creixement personal 15'15 h Català sense edat!	2 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria 16 h Exploradors de la dansa Tallers de pintura: Hora seleccionada	3 9 h loga restauratiu 9 h Passos compartits 10 h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	Grup 5: 10 h Tallers de m 16 h Llibre de me
8	9 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	10 9 h loga restauratiu 9 h Passos compartits 10 h Digitalització 11 h Club de lectura Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	Grup 5: 10 h Tallers de m 10 h Xerrades m
15 9 h loga restauratiu 11 h Creixement personal 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	16 Grup 2: 10 h / 3: 11'30 h Tallers de memòria 13'30 h Dinem junts? Tallers de pintura: Hora seleccionada	17 9 h loga restauratiu 9 h Passos compartits 10 h Digitalització 11 h Cafè tertulia Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	Grup 5: 10 h Tallers de m

ous

Divendres

Dissabte

Diumenge

4

5

6

7

/ 6: 11'30h
memòria

10'15h
loga a LaFACT

memòries

11 h
Lectures per la reflexió

11

12

13

14

/ 6: 11'30h
memòria

9'30h
Esmorzar de dones

atineres

10'15h
loga a LaFACT

18

19

20

21

/ 6: 11'30h
memòria

10'15h
loga a LaFACT

10'30h
Segell de Nadal

BONES FESTES!

ti LaFACT

FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

DESCARREGA'T L'APP AVUI MATEIX!



ZONA 60



Ser Amic de LaFACT
vol dir generar impacte
social mentre gaudeixes
d'un munt d'avantatges!



Descarrega a:

App Store



Descarrega a:

Google Play

FES-TE AMIC DE LaFACT I ACCEDEIX A AVANTATGES EXCLUSIUS!



Descobreix tot el que t'oferim per Zona 60 amb l'APP Amics de LaFACT:

- Veure tota la **programació trimestral**.
- **Apuntar-vos abans que ningú** a les activitats.
- Descobrir en exclusiva les **novetats** sobre Zona 60.

Altres avantatges:

- **Descomptes** permanents i exclusius en productes i serveis de LaFACT: espectacles, plantes, rentats de cotxe i molt més!
- **Promocions** úniques només per Amics.
- **Invitacions** per a esdeveniments i activitats de LaFACT.

**Formaràs part d'un projecte social al servei
de les persones amb discapacitat intel·lectual,
la gent gran i la cultura!**



Tens dubtes?
adminamics@lafact.cat

LaFACT | FACTORIA SOCIAL DE TERRASSA

A LaFACT, la Factoria Social de Terrassa, creem oportunitats per a les persones amb discapacitat intel·lectual, la gent gran i en l'àmbit cultural, gràcies al suport de les persones que confien en els nostres productes i serveis.

ADREÇA I HORARI DE ZONA 60:

Rambla d'Ègara, 340. Terrassa
De dilluns a dijous de 8'30 a 17h
Divendres: 8 a 16h

Accés mobilitat reduïda
per Torres Garcia s/n

Contacte: Per WhatsApp
o trucada al número:
696 69 80 11

Ens trobaràs a la planta 0.

lafact.cat/zona60

